

Kennst du so etwas?

- Du hast das Gefühl, zu dünn oder zu dick, zu jung oder zu alt, nicht schön genug, intelligent genug, schnell genug, weiß der Kuckuck was genug zu sein
- Du strengst dich ständig an, obwohl es gar nicht immer nötig wäre
- Du hast das Gefühl, es sowieso nicht zu schaffen, zu verdienen, zu bekommen
- Da ist immer wieder eine Stimme in dir, die verbietet, zu tun, was dir gut tun würde, Spaß machen würde, vielleicht sogar deine Probleme lösen würde
- Du folgst Wertvorstellungen, von denen du nicht wirklich weißt, woher sie eigentlich kommen
- Du bekommst Schuldgefühle, wenn du deine Meinung sagst, deine Interessen vertrittst, dich abgrenzt, laut bist, wild oder lebendig
- - oder oder oder

Dann ist dein innerer Kritiker, dein innerer Richter am Werk. Der Dämon „Du sollst“.

Mit diesem lästigen Dämon setzen wir uns in diesem Seminar auseinander. In kreativer, lebendiger, intensiver Art und Weise auf der Basis der Gestaltarbeit von Paul Rebillot.

Ziel ist, den Dämon „Du sollst“ in eine Quelle wichtiger Ressourcen zu transformieren, uns anzunehmen, wie wir sind und nach den eigenen Wunsch- und Wertvorstellungen zu leben.

die Idee des Seminars

- Im Fokus dieses Seminars steht die Arbeit an den individuellen Prägungen, die das Fühlen, Denken und Handeln meist unbewusst bestimmen.
- Im Laufe der Sozialisation entsteht das, was in der Gestalttherapie „Introjekte“ genannt wird, meist nicht bewusste Überzeugungen, Wertvorstellungen, Ge- und Verbote, die vor allem von den Eltern, aber auch von Geschwistern, Lehrern, Freunden usw. übernommen werden.
- Diese Introjekte müssen verarbeitet werden, das heißt daraufhin überprüft werden, ob sie vom erwachsenen Ich bewusst übernommen oder abgelegt werden, soll der Mensch reif und eigenverantwortlich werden.
- Wir betrachten in diesem Prozess vier Aspekte des „Dämons Du sollst“:
 - den „Angepassten“, der den Anforderungen von außen, meist denen der Eltern, entsprechen will
 - das „Bild der Welt“, den Teil, der den eigenen, bewussten Idealen entsprechen will
 - den „Verbotenen“, einen Schatten-Anteil, der abgelehnt wird, sich aber auch zeigen möchte
 - und den „Geheimen“, der vor der Öffentlichkeit versteckt wird.Mittels Methoden aus der Gestalttherapie setzen sich die Teilnehmer mit diesen Aspekten in Verbindung und in einer Aufstellung des „inneren Teams“ kann sich eine produktive Beziehung zwischen ihnen und dem authentischen Selbst entwickeln.
- Die Fortbildung verbindet im Sinne der Erfahrungspädagogik intensive Selbsterfahrung mit theoretischen und didaktischen Elementen, so dass die gewonnenen Erfahrungen in der eigenen Praxis umgesetzt werden können.

die Leitung



Sonja Mittermair

Ich bin Pädagogin, Gestalttherapeutin, Tanztherapeutin und Coach und bilde in Tanztherapie und Systemischem Gestaltcoaching aus. Ich lebe mit meiner Familie bei Wasserburg am Inn.

Franz Mittermair

Ich bin Diplompädagoge, Gestalt-Körpertherapeut, Buchautor und Mitbegründer des Instituts für Gestalt und Erfahrung und lebe mit meiner Familie bei Wasserburg am Inn.

Das Seminar als Fortbildung

- Das Seminar ist hervorragend als Fortbildung für Lehrerinnen und Lehrer, Sozialpädagogen, Psychologen und Psychotherapeuten, Trainer und alle anderen lehrenden, helfenden und heilenden Berufe geeignet.
- Das Seminar vermittelt psychologische Handlungstheorie und sehr hilfreiche Methoden für alle Bereiche der Arbeit mit Menschen.

ICH BIN EIN KRITIKER.



ICH BIN KEIN KUNST, THEATER, FILM, MUSIKKRITIKER.



ICH BIN EIN BERNHARD KRITIKER.



ICH WOHNE IN BERNHARDS KOPF UND KRITISIERE IHN.



BEIM AUFWACHEN SAGE ICH "DU BIST ZU SPÄT" IM BÜRO SAGE ICH "DU SCHAFFST ES NICHT!" BEI DINNER PARTIES SAGE ICH "DU BIST LANG WEIL LIG!"



WENN ER SICH VERLIEBT SAGE ICH "DU BIST NICHT GUT GENUG!"



MANCHMAL WILL ER NICHTS MEHR HÖREN UND MICH AUS SEINEM KOPF VERJAGEN!



DANN REISSE ICH MEINE MASKE HERUNTER UND SAGE: "SPRUCHT MAN SO MIT SEINER MUTTER?"



Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum Seminar "Der Dämon 'Du sollst'" vom 25. - 30. Oktober 2020

Name

Beruf

Strasse

PLZ, Ort

Telefon/Fax

Email

Geburtsdatum

Ich habe von der Heldenreise erfahren durch:

Die Rücktrittsbedingungen erkenne ich an.
Mir ist bekannt, daß die Teilnahme an diesem Workshop auf eigene Verantwortung stattfindet.

Datum der Anmeldung

Unterschrift

Anmeldung an

**Institut
für
Gestalt
und
Erfahrung**

Franz Mittermair Dipl.Päd.
A m F ö r c h e t 2
D-83547 Babensham
Tel. 08071/103489
fm@heldenreise.de

Organisatorisches

Das Seminar findet im Seminarhaus Holzmannstett in der Nähe von Wasserburg am Inn statt. Das Haus ist sehr gemütlich und hat hervorragende Verpflegung.

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr und endet am Freitag um ca. 15.00 Uhr.

Wir führen das Seminar ab 6 Personen durch und nehmen maximal 8 mit.

Die Kursgebühr beträgt 650 Euro + 19% Mwst. (für Teilnehmer unserer Gestalt- und Tanztherapieausbildung Mehrwertsteuerfrei). Für Unterkunft und Verpflegung fallen ca. 350 Euro für Mehrbettzimmer bis ca. 500 Euro für Einzelzimmer mit eigenem Bad (Stand 2019) an. Ermäßigungen sind möglich.

Rücktrittsbedingungen

Der Rücktritt von der Anmeldung bis 4 Wochen vor Beginn des Workshops ist kostenlos, später werden 100% der Kosten fällig, es sei denn, es wird ein Ersatzteilnehmer gestellt.



www.heldenreise.de

Der Dämon "Du sollst"

Exorcising the Demon "Should"



25. - 30. 10. 2020

Seminarhaus Holzmannstett
bei Wasserburg am Inn

Institut für Gestalt und Erfahrung